



Respekt

- Respect

Finlands Olympiska Akademi
publikation Rent spel mot Rio 2/4, mars 2016





Det här är den andra av fyra nätpublikationer på temat Rent spel mot Rio. De olympiska och paralympiska spelen i Rio de Janeiro 2016 sporrar skolor, daghem och idrottsföreningar att ordna roliga idrottsevenemang, olympiadagar. Dessa präglas av de starka olympiska värderingarna: vänskap, respekt, tolerans och att göra sitt bästa.

Rent spel mot Rio-publikationerna

1. Vänskap – Friendship, januari 2016
2. Respekt – Respect, mars 2016
3. Tolerans – Tolerance, maj 2016
4. Att göra sitt bästa – Excellence/ november 2016

Temaåret Rent spel mot Rio arrangeras av **Finlands Olympiska Kommitté**, **Finlands Paralympiska Kommitté**, **Valo** och **projektet Skolan i rörelse**.

Arbetsgrupp för publikationerna:

Oskar Breilin	Finlands Olympiska Akademi
Jukka Karvinen	Valo
Leena Kumm	Paralympiska kommittén
Nina Luukkainen	Urheiluopistojen yhdistys / Finlands Olympiska Akademi
Sanna Mönkkönen	Voltimedia Oy
Kirsi Naukkarinen	Programmet Skolan i rörelse



Omslagsbild: Skolan i rörelse, Jouni Kallio



Innehåll:

Ledare	4
Morgonsamlingstext	5
OS-ringar och maskotar – testa pysseltipsen	7
Lär känna Rios maskotar – Vinicius och Tom	9
Lektionsplan – εκτίμηση	10
Respekt inom motion och idrott	12
Kom med och dansa samba!	14
Hej alla lärare och idrottsklubbsledare!	15
Träningstips	17
Samarbetsfrågesport med OS-tema	18
Reilun oppilaan kriteerit	19
Respekt för traditioner	20
Idrottarhälsningar	21
Respekt är a och o inom idrotten	22
Prova på judogympa!	23



Ledare

Rent spel mot Rio!

Grattis: ni har beslutat att ta med era elever på resan Rent spel mot Rio, där en av värderingarna handlar om respekt och aktning, vilket också hänger samman med kampanjens namn. Dessa teman har sitt ursprung i målen för den olympiska fostran, bland annat att fostra samarbetsvilliga och toleranta ungdomar med respekt för andra och insikt om rent spel.

Respect!

Respect! Vad ligger egentligen bakom det här enskilda ordet? Är det frågan om en tanke som innehåller respekt? Eller är det frågan om en attityd som tar andra i beaktande, lyssnar, uppmuntrar och visar aktning för att alla är olika och unika? Ett bra sätt att ta sig an det här är att fundera hur man själv vill bli bemött. Genom att iakttäta det man själv gör kan man inte bara överraska sig själv utan också hitta nya perspektiv på sitt eget fostringsarbete.



Respekt skapas tillsammans

"Vi är en stadsskola med ungefär 20 nationaliteter, och 70 procent av eleverna är invandrare. Jag har aldrig känt en liknande gemenskap i vår skola som efter att vi gick med i Skolan i rörelse."

Den här kommentaren från en enskild lärare i Skolan i rörelse-nätverket fick mig att fundera på vad som ligger bakom den värdefulla gemenskapen: individuella bemötanden, respekt för andra, stöd för andras starka sidor, tolerans för många slags åsikter och uppmuntran av kompisarna. Framför allt lyhördhet och bemötanden. Av dessa element skapas känslan och viljan att jobba tillsammans. Respect!

Att lära sig och utveckla tillsammans och att visa respekt för andra har ända från början varit ledstjärnor för Skolan i rörelse. Varje skola genomför den aktiva skoldagen utifrån sina egna val, på det sätt som passar den egna skolan bäst. Eleverna och personalen skapar trivsammare skoldagar tillsammans och eleverna lär sig av varandra, eleverna av de vuxna, de vuxna av eleverna och de vuxna av varandra. Metoderna för olympisk fostran kan bidra till en aktivare skoldag på många sätt, bland annat genom praktiskt lärande.



Respect! Respekt är inte en tanke eller en attityd. Det är något som utgör grunden för våra tankar och attityder. Respekt skapas via fostran och handlingar. Jag önskar er en givande resa med Rent spel mot Rio – fint att ni är med!

Med samarbetshälsningar,

Kirsi Naukkarinen

kontaktchef, programmet Skolan i rörelse, Utbildningsstyrelsen

liikkuvakoulu.fi

facebook.com/liikkuvakoulu



Morgonsamlingstext

Domaren blåser slutsignalen, publiken hurrar åt löparna som kastar sig över mållinjen, vinnarens hand lyfts i ringen – vad händer på tävlingsarenan efter det? Vad gör idrottarna, lagkamraterna och domarna när en ishockey- eller fotbollsmatch är slut?

Du sitter säkert bredvid en skolkamrat just nu. Gör på samma sätt med honom eller henne som idrottarna gör.

Bra! Du såg säkert framför dig hur de tar i hand, gör high five eller klappar varandra på axeln. Och din kompis gjorde det samma med dig.

Varför gör man så? Hur kommer det sig att idrottarna, som för en liten stund sedan kämpade hårt mot varandra på tävlingsbanan, nu är beredda att skaka hand när domaren har blåst av matchen? Respekt är en av idrottens hörnstenar. I idrott visar man respekt för motståndaren, oavsett förening, bakgrund, hudfärg, religion eller politiska åsikter. Respekt är också en av de olympiska idealets grundvärderingar. De olympiska spelen är ett av de få evenemang där representanter för alla världens länder kan samlas för att tävla under fredliga omständigheter, sida vid sida. I sommar ordnas OS i Rio de Janeiro i Brasilien.

Idrott är respekt – också för själva idrotten. Det innebär respekt för att idrotten är slumpmässig. Du kan inte påverka allt som sker på planen eller allt som motståndaren gör. Det räcker att du själv gör ditt bästa. Efter matchen konstaterar en schyst spelare att den bättre vann, genom ärlig kamp. I idrott känner man sig stolt över sin gren och grenkulturen, utan att hacka ner på andra.

I idrott visar man respekt för domarna och de gemensamma reglerna. Det kan vara regler som står i regelboken eller interna regler och rutiner som idrottarna och andra aktiva inom grenen har vant sig vid att följa. De här oskrivna reglerna är ett intressant särdrag i olika idrottsgrenar. När du för första gången deltar i en simtävling eller en judo-turnering verkar alla andra veta hur man ska göra i hallen eller salen. Som av sig själva! På samma sätt har alla länder och kulturer egna oskrivna regler, normer, som alla följer. Det är ofta svårt för oss själva att se och känna igen dem, för vissa saker har man helt enkelt genom tiderna vant sig vid att göra på ett visst sätt. När en finländare reser till exempelvis Indien finns det mycket att förundra sig över i seder och kultur, såsom varför korna vandrar fritt på gatorna ... Men när en finländsk och en indisk judoka möts på tatami-mattan, vet båda vad de ska göra. Båda respekterar samma regler och koder även om de inte har något gemensamt språk.

Vem respekterar du?

Bland de första du tänker du på finns säkert dina egna föräldrar eller mor- och farföräldrar. Du kan respektera en duktig idrottare, musiker eller annan förebild. Men vet du, respekt är inte något konstigt. Att du respekterar en annan människa behöver inte betyda att du beundrar eller ser upp till den personen. Att visa respekt och aktning i vardagen innebär att du låter var och en vara sådan som den är och du respekterar det. Du respekterar vars och ens åsikter, även om du inte själv tycker lika. Du respekterar vars och ens person, tankar och ägodelar. Du skvallrar inte





om hemligheter som är viktiga för den andra. Du ger var och en det utrymme som han eller hon behöver. Respekt är något positivt, en resurs, som inte kostar något och inte tar något av dig själv.

Det är lika viktigt att du respekterar dig själv. Du känner att du själv, dina handlingar och dina tankar är värdefulla. Och det känns bra när också andra respekterar och högtaktar dem. Respektens gyllene regel är att du ska bemöta andra så som du själv vill bli bemött.

Jag vill se respekt i dag och under hela OS-året! Visa respekt för varandra och era prestationer, högakta och uppmuntra alla deltagare och medtävlare.

Ta emot utmaningen och se hur eleverna i Frank Porter Graham Elementary School i USA har beskrivit respekt i sin egen vardag. Gör också ni en egen respect rap i skolan eller klassen!

Text:

Heli Valkama, gymnastiklärare, Varala idrottsinstitut, styrelsemedlem i Finlands Olympiska Akademi

Sampsa Kivistö, idrottsutvecklare, Hämeen Liikunta ja Urheilu



LIIKKUVA KOULU
skolan i rörelse

AKTIIVISET OPPIMISYMPÄRISTÖT
Valtakunnallinen
Liikkuva koulu -seminaari
12. -13.4.2016 Logomo, Turku

Ilmoittaudu
mukaan!
www.liikkuvakoulu.fi

OS-ringar och maskotar – testa pysseltipsen

1. MASKOTARNA Vinicius, OS-maskoten, och Tom, paralympiamaskoten

Klipp ut kropparna, öronen, ögonen, munnen, ansiktet
och magen i filttyg.

Sy först fast alla detaljer och dekorationer med förstygn.

Sy därefter kroppen med förstygn och fyll maskoten med
vadd.

Ansiktet kan också ritas med textiltusch.



2. TAVLA "OS-ringarna"

Klipp ut bakgrunden i säckväv och OS-ringarna, bokstä-
verna och siffrorna i filttyg.

Sy med förstygn.

Vänd och sy bakgrundstygets kanter och trä i en ribba i
övre kanten.

Bind ett snöre att hänga upp tavlan med.

3. TAVLA "Barnen och duvan"

Klipp ut bakgrunden i säckväv.

Klipp ut duvan, barnen och andra figurer i filttyg.

Sy med förstygn.

Vänd kanterna och sy dem, trä i en ribba och bind ett
snöre att hänga upp tavlan med.



4. PENNSTÄLLNING ”OS-ringarna”

Klipp rullar i önskad höjd av wc-rullar.

Limma filttyg i OS-ringarnas färger på rullarna.

Limma vitt tyg på bottenkartongen.

Limma fast rullarna som OS-ringar.



5. FÖNSTERMOBIL ”OS-ringarna”

Virka 1,5 meter luftmaskor i OS-färgerna.

Klipp ut 1,5 cm breda ringar av en wc-rulle.

Snurra de virkade kedjorna runt ringarna och limma fast.

Knyt ihop ringarna till OS-ringar och bind fast ett snöre att hänga upp dem med.

6. PAPPERSBLOMMOR

Vik 5 pappersfjädrar till stjälkar.

Klipp ut cirklar till blommorna: 1–3 lager kräppapper.

Limma ihop lagren och fransa kanterna på blommorna.

Limma blommorna på kartong.

Pysseglädje!

Idéer, modeller och anvisningar:

Tuija Kauria, Kirkonkylän koulu, Nastola



Lär känna Rios maskotar – Vinicius och Tom

På de olympiska och paralympiska spelens webbplats finns information och aktiviteter, bland annat målarbilder och ansiktsmasker. [Lär känna maskotarna!](#)



Glädjen stod högt i tak när maskotarna för spelen i Rio träffade maskotarna för förra OS. Bild: Rio 2016/Alex Ferro

Utnyttja
rolig och färdig
pausmotion –
[X-break om respekt](#)



Lektionsplan εκτίμηση*

LEKTION 1

Inledning:

Läraren har satt fram bilder av olika slags människor på tavlan eller på golvet. Bilderna kan föreställa barn, vuxna, idrottare, sångare, skådespelare osv. Varje elev väljer en bild.

→ Alla elever berättar varför de valde just den bilden (människan kanske är vacker, duktig på idrott, modig, skicklig på något osv.).

→ Fundera på varför personen på bilden uppskattas och se om ni kan dela in bilderna i grupper enligt orsaken till att personerna uppskattas.

T.ex. idrottare och musiker → uppskattas för sin specialfärdighet. Vackra/stiliga personer → uppskattas för sitt utseende.

Fundera vidare på grupperna och diskutera om det finns andra skäl att respektera personen på bilden. T.ex. Teemu Selänne är en skicklig ishockeyspelare. Är han något annat? Pappa, son, make, bra på att laga mat, hjälpsam granne.

Uppgift i häftet i skolan:

Skriv om en person som du känner och som du respekterar. Varför?

Hemuppgift:

Årskurs 5–9

Skriv ett brev till personen som du valde ut i skolan. Berätta att du respekterar den här personen och varför du gör det.

Årskurs 3–9

Fråga föräldrarna vem de respekterar och varför.



LEKTION 2

Lägg ett papper på varje elevs rygg eller pulpet. Eleverna får gå runt i klassen och skriva vad de respekterar hos varje klasskamrat (t.ex. pålitlig, flitig, tålmodig, modig, vänlig). Också läraren kan delta.

→ Läs vad eleverna har skrivit och konstatera att alla är värda respekt.

Eleverna sätter sig på sina platser och går igenom hemuppgiften från föregående lektion. Eleverna kan berätta vilka personer deras föräldrar respekterar och den som vill kan läsa upp sitt brev.

Om det blir tid över kan ni skriva på tavlan på vilka sätt man kan visa en annan person respekt.

Det räcker med små saker:

- reservera plats i bussen
- låta personen vara med och spela eller leka
- erbjuda sig att bära personens väskor osv.

Text:

Juli Hovi, klasslärare, Takahuhdin koulu, Tammerfors
Anniina Laukkanen, klasslärare, Kirkkoharjun koulu,
Kangasala

* respekt på grekiska

Extra tips

Stopp!-övning

Ett sätt att visa respekt är att låta andra vara sig själva och respektera deras gränser. Var går dina gränser? Var går andras gränser och hur vet man det?

Övning: Var och en väljer ett par och ställer sig mitt emot på ungefär två meters avstånd. Den ena (A) står kvar på sin plats, medan den andra (B) småningom stiger närmare paret. A:s uppgift är att säga ”Stopp!” när B kommer för nära. B stannar där.

Eleverna kan göra övningen med flera olika par, för avstånden är olika med var och en. En viktig del av övningen är att diskutera den med gruppen.

Eleverna kan fundera på bland annat följande frågor:

- Hur kändes leken?
- Vilka tankar väckte leken?
- Hade olika personer olika behov av avstånd?
- Lät du själv någon person komma närmare än någon annan? Varför?
- Hur kändes det är den andra sade ”Stopp!”?
- Skulle du själv ha kunnat tänka dig att gå ännu närmare?





Respekt inom motion och idrott

Respekt kan ta sig uttryck på många sätt inom motion och idrott: det kan vara respekt för motståndaren, respekt för domaren, beundran av elitidrottare eller respekt för medmotionärer. Respekten kan vara synlig eller osynlig.

Att respektera sin motståndare är ytterst viktigt inom idrotten. Ett sätt att visa respekt är att spela rent spel, det vill säga att följa alla regler när man tävlar och kämpar mot sina medtävlare. Man försöker att inte skada sina motståndare och tävlar utan fusk och dopning – försöker vara bäst med rena metoder. Respekten för motståndarna tar sig uttryck också i olika rutiner, såsom bugningar, handskakningar och utbyte av vimplar och speltröjor.

Olika idrottsgrenar har sina egna regler, men alla regler behöver inte – och kan inte heller – finnas nerskrivna. Också genom att följa de oskrivna reglerna visar vi respekt för andra och förtjänar respekt. Om någon bryter mot grenens oskrivna regler, kan följderna vara tuffa.

Följande exempel kommer från [Joona Laukkas kolumn](#) om cyklingens mest kända oskrivna regel ”*Om cyklisten med den gula ledartröjan faller eller får problem med utrustningen, väntar de andra eller ökar åtminstone inte farten.*”

och om att inte följa den:

”Under de sista kilometrarna i den sista backen på gårdagens etapp hade Andy Schleck, som då ledde tävlingen, precis gjort ett kraftigt utbrytningsförsök och fått en liten lucka till cyklisterna bakom. Då hoppade kedjan på hans cykel av och han blev tvungen att stanna. Alberto Contador som låg tvåa i tävlingen stannade inte och väntade på honom och sänkte inte ens farten. Han accelererade och de andra följde med. Schleck kom snart upp på cykeln igen, men under den sista långa nerförsbacken lyckades han inte komma i kapp Contador, som cyklade i rasande fart. Schleck kom i mål 39 sekunder efter Contador. Contador fick ta över den gula ledartröjan. Schleck var inte nöjd.”

Inte de andra heller, och Contador bad om ursäkt följande dag.

Inom idrotten finns många positiva exempel på respekt för motståndaren. Följande exempel är tagna ur Finlands Olympiska Akademis OS-material *Citius – Altius – Fortius*:

1986 Juha Mieto (före detta längdåkare, OS-segrare och riksdagsman 2007–2011)

Juha Mieto fick ta emot den internationella fair play-kommitténs Pierre de Coubertin-pris 1986 för en lång och framgångsrik karriär på 1970–1980-talet. Utöver sin idrottsframgång var han en förebild för andra såväl under som efter tävlingarna. Det här inträffade under VM i Norge 1982: ”Jag var helt slut och skulle ännu upp för den sista backen. Jag var helt säker på att jag inte skulle orka. Sedan kom det plötsligt en stor hand som knuffade mig uppåt. Det var Juha Mieto som hjälpte mig även om han visste att det skulle försämra hans egen prestation”, berättade den amerikanska idrottaren **Bill Koch**.

I Lake Placid 1980 förväntades Juha Mieto ta sin första individuella guldmedalj på 15 kilometer. Efter en spännande tävling förlorade Mieto guldmedaljen med 0,01 sekunder. Det var den minsta möjliga skillnaden genom tiderna. Han var ändå den första som gratulerade segraren **Thomas Wassberg** från Sverige.

OS i Soul 1988

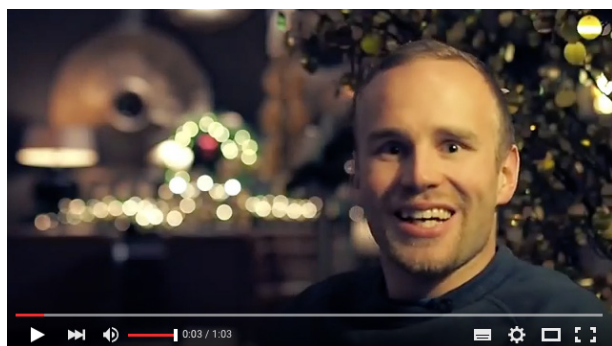
Lawrence Lemieux (Kanada) låg tvåa i seglingstävlingen strax före mål. Väderförhållandena var ytterst krävande för segling. Plötsligt märkte han att medtävlarna från Singapore hade hamnat i sjönöd. Lemieux valde att hjälpa de nödställda även om han visste att det skulle förstöra hans medaljchanser. Internationella Olympiska Kommitténs president **Juan Antonio Samaranch** belönade honom för rent spel.

Förebilder och idoler inom idrotten

Inom idrotten finns idoler som beundras och respekteras – anhängarna följer med deras framgångar och förehavanden. Framgångsrika idrottare är också förebilder och ger sina anhängare beteendemodeller såväl för idrotten som för livet – på gott och ont.

Under årets idrottsgala valdes hastighetsåkaren **Mika Poutala** till årets förebild.

Här följer Poutalas videohälsning efter nomineringen.



I den här Rent spel mot Rio-publikationen ingår också en videohälsning av årets förebild 2014 **Nooralotta Neziri** och fina tankar om respekt från årets förebild 2011 **Jarkko Nieminen**.

Respekt skapar god stämning i gruppen

Genom att visa respekt för andra och deras prestationer skapar man en varm och trygg stämning under motionsstunder och gymnastiklektioner i daghem och skolor, så att alla vågar röra på sig och alla också får misslyckas.

I det här materialet ingår kriterier för valet av en rent spel-elev. Med hjälp av dem kan gruppen eller klassen till exempel varje vecka eller varje månad välja ut en egen rent spel-elev och på så sätt uppmuntra varandra och skapa en god sammanhållning.

För detta ändamål finns ett diplom till rent spel-eleven på ingångssidan för Rent spel mot Rio: <http://www.sport.fi/olympiakomitea/olympia-akatemia/reilusti-rioon-2016>.

Text: Oskar Breilin



Rio 2016/Alex Ferro

Kom med och dansa samba!

Danslärarna **Maria Kangasaho** och **Linda Ahonen** har planerat en Rent spel mot Rio-samba. Öva den färdiga fartfyllda dansen med eleverna. Rent spel mot Rio-samban har skapats i samarbete mellan Finlands Olympiska Akademi och Suomen Tanssiurheiluliitto.



TULOSSA!

**RYT-MI-Ä
RIEMUA
ONNISTUMISIA**

MARRASKUU 2016

www.tanssiurheilu.fi

TULOSSA!

Suomen Tanssiurheiluliitto
Finnish Dance Sport
Federation

**TANSSIN
KOULUKAMPANJA
MARRASKUUN 2016**

Tanssin keinoin lapsi oppii tuntemaan ja käyttämään kehoaan itsensä ilmaisuun. Tanssin koulukampanja ei ole sidottu yksittäiseen lajiin vaan siinä hyödynnetään tanssin eri lajeja mm. vakio- ja latinalaistansseja, street, breakdance ja rock'n swingtanssit jne.

Lisätietoja seurakehittäjä **Leena Solanpää**
puh. (050) 436 2520, leenasol@gmail.com

Suomen tanssiseurat löydät osoitteesta
www.tanssiurheilu.fi

**RYT-MI-Ä
RIEMUA
ONNISTUMISIA**

STREET
DISCODANCE
VAKIO- JA LATINALAISTANSSIT

BAILATINOKIDS
ROCK'N SWINGTANSSIT
SHOW-, JAZZ- JA NYKYTANSSI



Hej alla lärare och idrottsklubbsledare!

I skolgymnastiken och idrottsklubbarna får barnen många möjligheter att öva på att visa respekt och uppmuntra andra och också att sporra sig själva att försöka sitt bästa. Att följa regler, samspela med andra och hantera sina känslor i tävlingsituationer är viktiga färdigheter inom idrotten. Samma färdigheter behövs också i det övriga livet.

Bollförbundet har i sitt eget Skolan i rörelse-projekt tagit fram Reilu meininki-uppmuntringskort för lärare och andra som leder idrottsgrupper. Med korten kan man uppmärksamma en positiv anda hos enskilda barn eller i hela gruppen. Helheten är ett **praktiskt verktyg för utveckling av sociala och emotionella färdigheter**.

Helheten omfattar:

- Reilu meininki-affisch som presenterar temana: Uppmuntraren, Medlaren, Organisatören, Kämpen, Fokuseraren och Jokern.
- Sex Reilu meininki-uppmuntringskort

Tips för användningen:

Uppmuntringskorten kan användas på många sätt. Läraren kan själv bestämma på vilket sätt och hur aktivt hen använder korten.

- För en diskussion om rent spel i början av idrottsperioden och gör en gemensam eller individuell bedömning i slutet av perioden.
- Visa upp bildkortet för att visa att individerna blir bättre på de teman som betonas inom Reilu meininki.
 - Läraren kan också skicka ett meddelande till föräldrarna om att eleven gjort sig förtjänt av erkännandet.
- Uppmärksamma rent spel i hela gruppen. Läraren och eleverna kan ge poäng för rent spel och komma överens om en "belöningslektion", när eleverna har samlat tillräckligt många bra lektioner. Ett utmärkt pris är att eleverna själva får välja idrottsaktivitet (t.ex. stadskrig är populärt).
- Läraren väljer ett tema som hen betonar under en lektion eller period.

Korten testades och utvecklades av 20 lärare och aktiva rektorer i klasserna 1–6 i Ylöjärvi hösten 2014. Korterna fungerade mycket bra och stödde kommunens läroplan.

Spel- och idrottsglädje i alla skolor!

Marko Viitanen, ungdomschef, Finlands Bollförbund

Beställ Reilu meininki-uppmuntringspaketet avgiftsfritt till kommunens lågstadielärare och klubbledare!

marko.viitanen@palloliitto.fi



REILU MEININKI KANNUSTINKORTIT

Kaikille tasapuolinen KANNUSTAJA



Huomioi muiden onnistumisia ja antaa tunnustusta myös vastustajalle
Ei jätä ketään ulkopuolelle ja huolehtii, että kaikki kuuluvat ryhmään
Kannustaa ja rohkaisee myös epäonnistumisen hetkillä

Estää ja ratkaisee kinat SOVITTELIJA



Huolehtii säännöistä, rauhoittaa ja auttaa sovittelussa
Osaa toimia itsekin pelin tuomarina
Osaa pyytää anteeksi ja tunnustaa virheensä

Huolehtii omista ja yhteisistä välineistä JÄRJESTÄJÄ



Auttaa liikuntavälineiden siirtelyssä ja huolehtii niiden turvallisesta käytöstä
Muistaa ottaa omat välineet tunneille mukaan ja huolehtii niiden kunnosta

Yritteliäs ja positiivinen TSEMPPARI



Yrittää kovasti ja aina uudelleen, jos ei heti onnistu
Tsemppaa esimerkillään myös muita
Iloitsee omista ja koko ryhmän onnistumisista

Kuuntelee hyvin ohjeita KESKITTYJÄ



Kuuntelee ohjeet tarkasti ja osaa kysyä tarkentavia ohjeita
Toimii ohjeiden ja sääntöjen mukaan
On ajoissa paikalla

JOKERI



Opettaja tai ryhmän liikunnan ohjaaja päättää tilanteen mukaan mistä ansioista oppilaalle tai koko ryhmälle näytetään korttia.

Yhdessä osa suomalaista jalkapalloperhettä.

Träningsstips

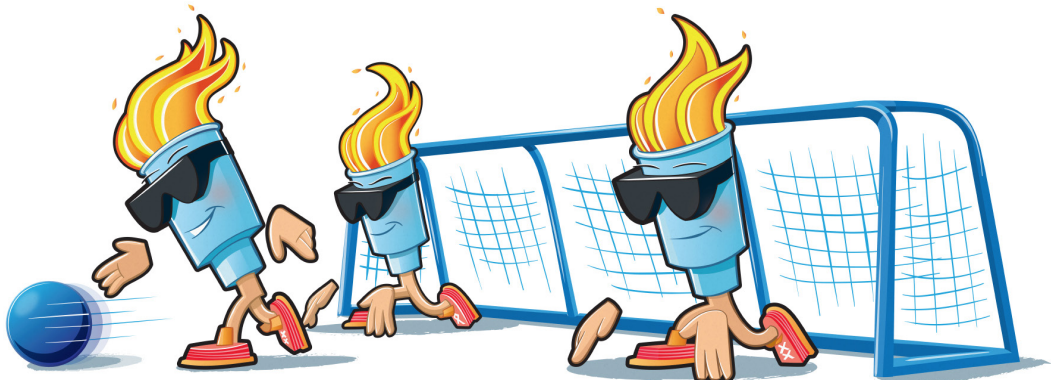
Prova på fotboll för synskadade. I vissa övningar behövs en boll med en bjällra eller något annat ljud. Eleverna kan täcka för ögonen med en duk eller ögonlappar.

- Hörövning: Passningsring, där alla har förbundna ögon
- Sparkövning: Straffsparkstävling med förbundna ögon
- Parfotboll: spela fotboll parvis, så att den ena är ledsagare och den andra har förbundna ögon. Eleverna rör sig hand i hand eller med ett band mellan händerna.
- Dribbling parvis: den ena för ljud och den andra dribblar bollen mot hen

Text: Paralympiakomitea



Kuvaaja Maiju Torvinen





Samarbetsfrågesport med OS-tema

(tid 25–30 min + förberedelser)

Tanken med samarbetsfrågesporten är att sprida kunskap om olympisk fostran och OS-historia. Målet är att förbättra gruppens samarbete och sammanhållning samt att åstadkomma rörelse och rolig aktivitet. Det är intressant att följa med lagens agerande under övningen och se vilken roll varje lagmedlem själv tar på sig.

Frågesporten innehåller frågor vars svar lagen får ta reda på tillsammans.

Frågesporten kan användas i sin helhet eller enkelt ändras för den egna gruppen genom att byta ut frågor, till exempel till frågor om olika läroämnen eller om någon idrotts-grens regler och historia.

Förberedelser:

- Välj ett tillräckligt stort utrymme där det finns gott om plats för övningen. Gymnastiksalen går bra, men det går också bra att vara utomhus nästan var som helst där det finns gott om plats och inga stora hinder. Om det finns hinder bör man se till att de inte utgör en säkerhetsrisk. För vissa grupper kan det till och med vara bra med hinder för att öka utmaningen.
- Dela in gruppen eller klassen i mindre lag. Lagets idealstorlek är 5–6 personer. För varje lag behövs
 - en mapp för frågelapparna
 - frågelappar
 - en penna
 - redskap för de olika rörelserna (se nedan)
- Låt lagen ställa sig en bit från varandra så att lagmedlemmarna kan tala med varandra i lugn och ro.
- Lägg lapparna med svaren på lagom avstånd från lagen, så att det finns plats för rörelserna. Svarslapparna ska ligga lika långt från alla lag. Om det exempelvis är fyra lag i salen, kan lagen stå i varsitt hörn och lapparna ligga vid mittcirkeln. Det lönar sig att laminera svaren om man tänker leka utomhus eller om man vill använda samma frågor och svar flera gånger.

Anvisningar för frågesporten:

- Efter lagindelningen går varje lag till sitt eget bo med sin frågemapp, men ingen får ännu titta på frågorna.
- Berätta att det finns x stycken frågor i mappen och att lagen ska hitta svaren på de svarslappar som finns utspridda på lekområdet. De hittar inte nödvändigtvis svaren direkt, utan får söka fram dem i texten. Laget får också besvara frågorna utan att titta på svarslapparna, om laget tror sig veta svaret.

- Eleverna tar sig fram till svarslapparna parvis eller tre och tre. Flera par eller grupper från laget får vara i rörelse samtidigt. För att alla par och grupper ska ta sig fram på så många sätt som möjligt, kan man komma överens om att de får ta sig fram på samma sätt bara en eller två gånger i följd. Ibland har ett barn som saknar par fungerat som lagets sekreterare och laget har också kunnat byta sekreterare under lekens gång.
- *Exempel på sätt att ta sig fram* (fler finns på [Rent spel mot Rio-temaårets ingångssida](#))
 - bära på ryggen
 - skottkärria
 - parvis med en boll mellan sig utan hålla i bollen med händerna
 - genom att kasta ett redskap (boll, frisbee e.d.) till varandra. Man får inte röra sig med redskapet i handen.
 - hoppa hopprep
 - parvis eller tre tillsammans med benen hopknutna
 - parvis eller tre tillsammans i en rockring
- De som hör till samma par eller grupp får diskutera sinsemellan när som helst, men med de andra lagmedlemmarna får man diskutera bara i boet. Eleverna får alltså inte ropa svaret till boet och inte diskutera med andra lagmedlemmar i området där svarslapparna finns. All planering ska alltså ske i boet.
- Bestäm utgående från gruppmedlemmarnas nivå hur många svarslappar de får besöka åt gången. Om man vill ha mycket rörelse får eleverna besöka bara en svarslapp åt gången och sedan återvända till boet.
- Uppgiften kan göras svårare genom att spela memory: lägg svarslapparna uppochner och be paren/grupperna vända lapparna uppochner igen när de har läst färdigt.
- ”NU BÖRJAR FRÅGESPORTEN – NI FÅR LÄSA FRÅGORNAN”
- Ge eleverna 10–15 minuter tid att söka svaren, beroende på antalet frågor (i OS-frågesporten 15 minuter). När tiden går ut ska alla lämna svarslapparna och lagen får ytterligare 2–3 minuter på sig att slutföra sina svar.
- Gå slutligen igenom svaren tillsammans, så att alla får veta de rätta svaren (inläring). Lagen kan kontrollera sina egna svar för att öva på rent spel eller byta svar med varandra.

Material för OS-frågesporten (endast på finska), fråge- och svarslappar, de rätta svaren och fler exempel på sätt att ta sig fram finns på [Rent spel mot Rio-temaårets ingångssida](#)

Med hopp om rolig samarbetsfrågesport!

Text: Oskar Breilin, Suomen Olympia-Akatemia



Reilun oppilaan kriteerit



REILUN PELIN OPPILAAN VALINTAKRITEERIT

URHEILEN REILUSTI JA TASAVERTAISESTI

- Noudatan aina sääntöjä
- Kunnioitan tuomarin tai valmentajan toimintaa ja heidän tekemiä ratkaisuja
- Kielenkäyttöni on asiallista
- Myönnän omat virheet

OTAN TOISET HUOMIOON JA KANNUSTAN KAIKKIA

- Tuen ja kannustan omaa joukkuettani
- Kehun ja annan myönteistä palautetta myös muille
- Hyväksyn kaikki pelaamaan kanssani

• KÄYTTÄYDYN YSTÄVÄLLISESTI JA KUNNIOITAN TOISIA

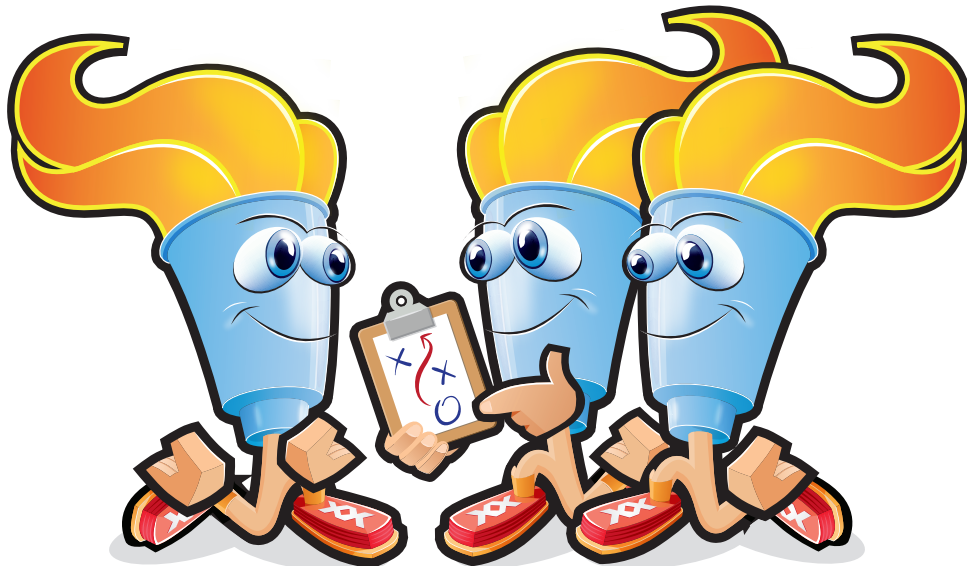
- Kuuntelen ohjeet
- Kiitän ja osaan pyytää anteeksi

LIIKUN OMAN IÄN JA KEHITYSTASON MUKAAN

- Yritän parhaani
- Olen tyytyväinen siihen, mitä teen
- Jos en onnistunut, mietin mitä olisin voinut tehdä paremmin

• VAALIN / KOROSTAN PÄIhteettömyyttä ja savuttomuutta

- o En käytä päihteitä koulussa enkä vapaa-aikana





Respekt för traditioner

Finlänndare uppskattar framgångsrika idrottare, vi är ett idrottstokigt folk.

- Finlands första guldmedalj vid de officiella olympiska spelen vanns av brottaren **Verner Weckman** i London 1908.
- De olympiska sommarspelen har ordnats i Finland en gång, i Helsingfors den 19 juli–3 augusti 1952.
- Finland har vunnit hundratals OS-medaljer av vilka cirka 200 guld. Vid utgången av år 1992 hade Finland redan vunnit 164 guldmedaljer.
- Finland har tagit OS-medaljer i sammanlagt 24 grenar. Till och med 2012 har Finland tagit 14 OS-medaljer i kanot, 21 i skytte, 85 i brottning, 11 i segling, 21 i gymnastik, 4 i simning, 3 i brottning och över 100 i friidrott.
- De olympiska spelen i Rom 1960 var de första som sändes på finländsk tv. I de här spelen vann Finland totalt fem medaljer.
- **Heli Rantanen** blev den första nordiska kvinnan att ta OS-guld i friidrott när hon vann spjutkastningen vid OS i Atlanta 1996.
- **Lasse Viren** är fyrfaldig olympisk segrare på 5 000 och 10 000 meter.
- **Paavo Nurmi** vann nio guld och tre silver på 1920-talet. Han är den bästa finländska löparen genom tiderna, en "Flying Finn".



Uppgift:

- Välj en finländsk OS-medaljers prestation via en QR-kod.
- Öva på att referera händelsen med egna ord.
- "Skapa en unik tävlingsstämning bland hemmapubliken".
- Spela först upp referatet utan bild och gissa vilken idrottsgren det handlar om.
- Se sedan hela prestationen ytterligare en gång.



Text: Petri Haapanen, Suomen Olympia-Akatemia



Idrottshälsningar

Faddrarna för Rent spel mot **Rio Nooralotta Neziri**, **Taru Lahti**, **Amanda Kotaja** och **laget i rytmisk gymnastik** berättar om sin resa mot Rio och vad träningen och förberedelserna kräver.





Respekt är a och o inom idrotten

Jarkko Nieminen kan vara finländsk mästare i fråga om både segrar på tennisplanerna och deltagande i dopningstester – så ofta testades tennislegenden under sin 15 år långa proffskarriär. Rent spel har alltid varit en självklarhet för Nieminen. Det är att visa respekt för medtävlarna, de gemensamma reglerna och hela idrottsvärlden.

Den vana dopningstestbesökaren Nieminen jämför testerna med säkerhetskontrollerna på flygplatser.

– Få njuter av dem och de finns till bara för att några fuskar, men när systemet fungerar kan man känna sig tryggt och lugnt. Då är det trevligt att idrotta och resa, säger han.

Gemenskap och dagliga val

Jarkko Nieminen tycker att idrott handlar om världsomfattande gemenskap.

– Ingen idrottare tränar och tävlar ensam, inte ens i individuella grenar. Kring idrottaren finns alltid familjen, vännerna, stödpersonerna och anhängarna. Som förebild är idrottaren alltid också ansvarig för sina handlingar inför anhängarna.

Utöver ädla teman, såsom tolerans och jämlikhet, handlar idrotten också om dagliga val. Idrottaren bestämmer hur mycket och på vilket sätt hen tränar och vad hen äter. Självdisciplin och en positiv attityd är ofta avgörande för framgången. För att nå toppen krävs hårt arbete. Om arbetet är gjort med rena metoder får idrottaren samtidigt testa sina gränser.

– För mig har det viktigaste alltid varit attityden till det man gör. Jag värdesätter folks attityd mer än deras meriter eller framgångar. För mig är det viktigaste i idrotten att man ger allt på träning och tävling och idrottar ärligt, med respekt för sig själv och andra. Jag är hellre på plats 1 500 i rankingen med ärliga metoder än bäst i världen genom att fuska, säger Nieminen.



Speltröja som tecken på beundran

En idrottare som förtjänar respekt kan få en anhängare – och en vän – också i en annan idrottare. Enligt en annan finländsk idrottslegend, **Saku Koivu**, har Jarkko Nieminen visat genom sitt agerande att svårigheter kan övervinnas.

– Jag uppskattar verkligen Jarkkos agerande vid Stockholm Open. Jag hade cancer när turneringen spelades. När Jarkko vann turneringen, tog han med sig min speltröja på prisutdelningen. Det är fina idrottsgärningar! Jag beundrar också Jarkkos dagliga agerande och hans tro på sig själv, säger Koivu.

Beundran är ömsesidig. Jarkko Nieminen erkänner att Saku Koivu har varit hans förebild. Nieminen har suttit på Turun Palloseuras matcher iklädd Koivus speltröja. En annan person som Nieminen har stor respekt för är den amerikanska tennisspelaren **Pete Sampras**.

– Det var tufft att möta min idol Sampras på planen i Grand Slam 2002. Efter det har allt varit lättare.

Nieminen utmanar också dig i rent spel

Jarkko Nieminens idrottskarriär är nu över. Den har infriat både hans och publikens förväntningar många gånger om. Karriären kulminerade i ett kultur- och idrottsuppträdande på Tavastia och Final Night 2015-evenemanget i Helsingfors. Där utmanade Nieminen den schweiziska tennisspelaren **Roger Federer**, den svenska ishockeyspelaren **Peter Forsberg** och ishockeyspelaren **Teemu Selänne** i rent spel över grengränserna.

Nieminen utmanar nu också dig. Skicka ett sporrande meddelande till din idol via sociala medier och uppmuntra honom eller henne att idrotta rent även framöver.

Du kan använda hashtaggen **#puhtaastiparas**, så ser vi tillsammans hur budskapet om rent spel sprider sig.

Berätta också för tre av dina klasskamrater varför du respekterar dem. Var och en av oss kan vara en OS-vinnare i något.

Text: Suomen Antidopingtoimikunta, ADT



Prova på judogympa!

Judo är en japansk kampsport vars rötter har starka kopplingar till pedagogiska värderingar. En av dess värderingar är att *ömsesidig hjälp leder till ömsesidig välgång och förståelse*. Det innebär att judokorna lär sig och utvecklas tillsammans och ser till att alla i gruppen har det bra. De ska vara stränga mot sig själva men inte mot andra. Detta inbegriper respekt, vänlighet, samarbete och artighet. Det var just de pedagogiska målen som bidrog till att judo infördes som läroämne i det japanska skolsystem som fortfarande följs.

Hur syns respekten i judo?

I judo tränar man med en kompis. Man bemöter sin träningskompis väl under träningen och visar artighet och respekt genom att buga sig upprepade gånger istället för att tala. Innan man inleder den gemensamma träningen bugar man för sin kompis för att lova att båda följer grenens regler och goda seder. Som avslutning bugar man igen för att tacka kompisens för att hen har hållit överenskommelsen.

När man tränar grenfärdigheter kastar man till exempel aldrig kompisens utan att hjälpa till med landningen så att kompisens kan landa utan att skada sig. Samarbetet kräver att båda intar en aktiv och delaktig roll, även om bara den ena utför själva rörelsen. För att lära sig behöver man också kompisens hjälp.

Judogympa lär barnen ta sin kompis i beaktande

Gör alla övningar parvis. Diskutera med din kompis om det känns svårt att utföra rörelsen.

1. *Armkrokshopp framåt och bakåt*: Ställ er bredvid varandra och sätt armarna i armkrok. Gå ner på huk tillsammans och börja hoppa hukhopp framåt, bakåt eller runt.



2. *Parkullerbytta*: Ställ er bredvid varandra och sätt armarna i armkrok. Gå ner på huk tillsammans och gör en kullerbytta framåt samtidigt. Kom ihåg att föra hakan mot bröstet när ni gör kullerbyttan.



3. *Harhopp med motstånd*: Den ena ställer sig i björngångsställning och sträcker ena benet bakåt till sitt par, som tar tag i vristen med båda händerna. Den som är framför börjar hoppa framåt och den som går bakom håller emot lätt.



4. Skottkärra i två varianter

- med ena benet: Kompisen ställer sig vid sidan av sitt par och tar i bara det ena benet. Den som går som skottkärra måste hålla bålen och det fria benet under kontroll.
- utan stöd, med benen vid parets midja: Kompisen lyfter skottkärrens ben och lägger dem vid sin midja. Hen kan be den som går skottkärra trycka hårt med benen mot midjan och aktivera sätesmusklerna.



Diskussionsuppgift för paren:

- Vad gjorde det lätt, svårt eller roligt att röra sig tillsammans?
- Uppförde sig ditt par så att du kunde koncentrera dig på att utföra rörelserna rätt?

5. *Spratteldocka:* Den ena ställer sig bakom sin kompis, sätter armarna runt kompisens midja och lyfter upp och bär kompisens till andra ändan av salen. Kompisens uppgift är att sprattla åt olika håll med armarna och benen och göra lätt motstånd mot den andras framfart.



6. *Sjöstjärnehopp*: Den ena sätter sig på golvet, sträcker ut armarna åt sidan och för ut benen åt sidan cirka 10 cm ovanför golvet. Den som sitter på golvet ska kontrollera sin position samtidigt som kompisens hoppar över benen och armarna i en cirkel.
- lättare variant: Den ena ligger på mage med benen och armarna utåt. Kompisens hoppar över benen och armarna i en cirkel.

Diskussionsuppgift för paren:

- Ge ditt par respons inför nästa gemensamma övning eller skoluppgift.



Text och bilder: *Nina Luukkainen*, olympiajudoka
Modellerna på bilderna är *Mikko Tiirikainen* och *Jenni Puputti*.



[Tutustu Reilusti Rioon 2016 -sivustoon!](#)

Suomen Olympia-Akatemia
toteuttaa olympiakasvatusta Suomessa

Nästa Rent spel mot Rio-publikation ges ut i maj!

Yhteistyössä:

